

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ  
 И. О. Яковлева Н.Б.  
 Дата 18.10.2024

дата	наименование приёма пищи/наименование блюда	выход (гр)		калорийность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
18.10.2024г	<b>Завтрак:</b> суп молочный с крупой(геркулес)	150	200/200	148,8	198
Н1Д5	<b>диета</b> – каша жидкая пшённая на воде с м/р чай с лимоном				
	яйцо вареное/ диета - зефир	150	180	29	41
	хлеб пшеничный	30/1шт	30/1шт	63	63
	<b>итого калорийность за завтрак</b>	30	40	70,7	94
	<b>10-00 фр. свежая</b>				
	<b>обед:</b> помидор свежий	100	100	311,5	396
	суп овощной на курином бульоне	30	35	40	40
	котлеты рубленые	150	200	8	12
	каша вязкая(гречка)	50	70	74,6	95,7
	кисель	100		85,8	119,5
	хлеб ржаной	150	110	16,3	149,4
	<b>итого калорийность за обед</b>	30	35	69,3	97,6
	<b>Полдник:</b> булка домашняя			52,1	58
	кисломолочный напиток	60	80	467,3	575,2
	диета- чай с сахаром	150	180/5	179	286
	<b>итого калорийность за полдник</b>		180	75	90
	<b>ИТОГО: калорийность за день</b>			425	440
				1293	1523